

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



## **Bakalářská práce**

Kateřina Radovnická

**Genderová specifika sociální opory**

Gender specifics of social support

Praha 2013

Vedoucí práce: PhDr. Iva Štětovská, PhD.

Děkuji vedoucí své bakalářské práce PhDr. Ivě Štětovské, Ph.D. za cenné rady, podnětné připomínky a vstřícný přístup. Děkuji také mým blízkým za trpělivost a poskytnutou sociální oporu.

*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 20. 7. 2013*

.....  
*Kateřina Radovnická*

**Abstrakt:**

Bakalářská práce shrnuje genderové aspekty sociální opory. Zabývá se odlišnostmi v kvantitě a kvalitě poskytované i přijímané sociální opory u mužů a žen. Zaměřuje se zejména na situaci mužů v přijímání a poskytování sociální opory a zmiňuje i případnou souvislost s výchovou v České republice.

Hlavní část práce, tedy část teoretická, charakterizuje dva hlavní pilíře práce, z nichž jedním je gender a druhým sociální opora. Dále se zaměřuje na porovnání sociální opory již konkrétně u muže a ženy.

Navazující část se zabývá rozpracováním návrhu výzkumu, který se věnuje sociální opoře mužů. Zabývá se otázkou, zdali se muži při vyhledávání sociální opory častěji obracejí na ženy či na muže.

**Klíčová slova:**

Gender, sociální opora, genderové stereotypy

**Abstract:**

Bachelor thesis summarizes the gender aspects of social support. It deals with the differences in the quantity and quality of provided and received social support for men and women. The thesis especially focuses on the situation of men in receiving and providing of social support and mentions a possible connection with the upbringing in the Czech Republic.

The main part of the work, the theoretical part, first characterizes two main pillars of the thesis: gender and social support. Then it focuses on the comparison of men's and women's social support.

The following part deals with the development of the research proposal that focuses on social support of men. It deals with the question if men in searching of social support have recourse more often to women or men

**Keywords:**

Gender, social support, gender stereotypes

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 7  |
| I. Teoretická část .....  | 9  |
| 1. Sociální opora.....  | 9  |
| 1.1. Druhy sociální opory.....  | 10 |
| 1.2. Průběh poskytování sociální opory .....                                  | 12 |
| 1.3. Teorie sociální opory .....  | 14 |
| 1.4. Odvrácená tvář sociální opory .....                                      | 15 |
| 1.5. Způsoby zkoumání sociální opory .....                                    | 16 |
| 2. Gender a pohlaví .....   | 18 |
| 2.1. Gender a výchova.....  | 21 |
| 2.2. Genderové stereotypy .....   | 22 |
| 2.3. Genderové role.....  | 23 |
| 2.4. Úskalí mužské genderové role ve vztahu k sociální opoře .....            | 26 |
| 3. Psychická odolnost mužů a žen a zvládání náročných životních situací ..... | 28 |
| 4. Sociální opora v životě mužů a žen.....                                    | 29 |
| II. Návrh projektu zkoumání dílčího aspektu problému.....                     | 31 |
| 1. Stručný popis řešeného problému .....                                      | 31 |
| 2. Formulace výzkumné otázky.....   | 32 |
| 3. Způsob sběru dat, výzkumné metody.....                                     | 32 |
| 4. Popis vzorku .....   | 35 |
| 5. Způsob zpracování dat .....  | 35 |
| 6. Diskuse .....  | 36 |
| Závěr.....  | 38 |
| Zdroje: .....   | 40 |
| Přílohy .....   | 44 |

## Úvod

V rámci bakalářské práce Genderová specifika sociální opory rozpracovávám část teoretickou, která je postavena na základě odborné literatury a vychází převážně z cizojazyčných zdrojů, a návrh výzkumného projektu zkoumání dílčího aspektu tématu práce.

V hlavní části práce, tedy části teoretické, specifikuji dva hlavní pilíře práce, z nichž jedním je gender a druhým sociální opora. Postupně se věnuji definování sociální opory, k čemuž využívám více zdrojů a názorů více autorů. Kladu si v této části otázku, jak široce lze chápat sociální oporu. Popisuji anticipovanou (neboli očekávanou) a získanou (obdrženou) sociální oporu i její další dělení na poskytovanou a přijímanou. Zabývám se sociální oporou z hlediska množství – její kvantitou i kvalitou. Neopomínám rozlišit složky obsahu sociální opory: instrumentální, informační, emocionální a hodnotící. Kromě druhů sociální opory a jednotlivých teorií zmiňuji také způsoby jejího zkoumání i její odvrácenou tvář (negativní stránku). Případně v jakých chvílích se může v negativní působení změnit. Jako zdroje sociální opory dle odkazů označuji sociální síť, která obsahuje šest hlavních komponent: rodina, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita, profesionálové. Strukturu sociální sítě můžeme charakterizovat hustotou, reciprocitou, složením, stabilitou v čase a homogenitou.

V další části se zabývám rozdílem mezi genderem a pohlavím. Pokládám zde otázku, proč je důležité rozlišovat mezi genderem a pohlavím a pokouším se na ní odpovědět. Krátce se zmiňuji o biologickém základu termínu pohlaví a oproti tomu kulturně-psychologickém podkladu termínu gender, genderovými rolmi a konflikty genderových rolí. Zvláště v této části příkládám důraz na využití zahraniční i české literatury, neboť se domnívám, že se jedná o pojem značně kulturně podmíněn.

Dále pak porovnávám psychickou odolnost mužů a žen, způsoby řešení náročných životních situací a roli sociální opory v jejich životě dle dostupných výzkumných zjištění.

Jelikož se v rámci návrhu výzkumu zabývám hlavně muži ve vztahu k sociální opoře, věnuji část literárního přehledu také genderovým rolím a úskalí mužské genderové role ve vztahu k sociální opoře. V souvislosti s tím se v práci pomocí literatury pokouším najít odpovědi na následující otázky: Potřebují muži sociální oporu? Odlišují se ženy a muži ve vyhledávání,

poskytování a přijímání sociální opory? Čím je způsobeno, že pro muže je přístup k sociální opoře komplikovanější?

Na základě výzkumných zjištění, která se často zabývají spíše problematikou žen a ze kterých vyplývá, že ženy mají spíše než muži snazší přístup k sociální opoře, neboť jí dokážou i lépe využít i poskytnout, jsem se rozhodla věnovat se v navazující části, ve které předkládám návrh výzkumu, sociální opoře mužů. V této části metodologicky zpracovávám návrh výzkumu. Zabývám se v něm otázkami, zdali je v něčem specifická mužská genderová role ve vztahu k sociální opoře, zdali se muži při vyhledávání sociální opory častěji obracejí na ženy či na muže. Dále pak s jakými tématy se obracejí na ženu a s jakými na muže.



# I. Teoretická část

## 1. Sociální opora

*„Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje“ (Křivohlavý, 2009, s. 94).*

*„V rámci koncepce sociální směny může být sociální opora definována jako probíhající transakce zdrojů mezi členy sociální sítě s explicitním, nebo implicitním cílem posílení či podpoření pocitu osobní pohody“ (Kebza, 2005, s. 152-153).*

*„Sociální opora je chápána jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů modifikujících a moderujících nepříznivý vliv různých negativních životních situací na psychický i fyzický zdravotní stav člověka, na jeho pohodu (well-being) a na kvalitu jeho života“ (Křivohlavý, 2009, s. 104).*

*„Jedná se o dynamický proces, jehož forma a úroveň se proměňuje v čase, mění se v závislosti na situacích, životních událostech, na věku a sociální začleněnosti jedince. Sociální opora má interakční podobu, může být vnímána odlišně poskytovatelem, příjemcem i nezávislým pozorovatelem. Dají se u ní identifikovat kvantitativní i kvalitativní stránky“ (Hoskovicová, 2006, s. 54).*

Sociální oporu můžeme chápat na třech různých úrovních podle šíře jejího pojetí:

1. Makroúroveň – podle Křivohlavého celospolečenská forma pomoci potřebným; do této úrovně spadá i humanitární pomoc přes hranice státu v situacích hromadného neštěstí (Křivohlavý, 2009); podle Kebzy úroveň podílení se na aktivitách nejbližší komunity (Kebza, 2005).
2. Mezoúroveň – pomoc sociální skupiny svým členům či lidem v okolí, kteří pomoc potřebují; z pohledu jedince kvalitativní a kvantitativní stránka jeho sociální sítě
3. Mikroúroveň – kvalita intimních vztahů jednotlivce, sociální opora v rámci dyády (Křivohlavý, 2009).

### 1.1. Druhy sociální opory

Rozlišujeme různé druhy sociální opory.

**Anticipovaná** sociální opora (neboli očekávaná) je taková sociální opora, která je vnímaná jako dostupná. Můžeme ji popsat jako kognitivní hodnocení dostupnosti či dosažitelnosti pomoci od ostatních. Přesvědčení, že významné blízké osoby jsou připraveny pomoci, pokud se taková potřeba objeví. Kebza u tohoto druhu opory zdůrazňuje pocit přijetí druhými. Můžeme ji tedy definovat jako pocit, že je jedinec druhými milován, vážen a akceptován (Kebza, 2005). U této opory se předpokládá pozitivní vliv na pohodu a zdraví (Šolcová & Kebza, 2003).

Přínosem anticipované sociální opory může být podpoření vlastního úsilí k zvládnutí situace, podpora hladkého fungování vztahů v sociálním okolí a zachování naděje, že člověk může situaci zvládnout sám a kdyby jí nezvládl, existují zadní vrátka (Kebza, 2005).

*„Uvědomění si, že druzí jsou připraveni pomoci, vytváří pocit sociální jistoty, která usnadňuje podstoupení rizika a povzbuzuje jedince k tomu, aby se pokusil řešit problém samostatně“* (Krause, 1997 podle Kebza, 2005, s. 167).

**Získanou** (obdrženou) pak nazýváme takovou sociální oporu, která se jedinci skutečně dostala. Je to retrospektivně založený konstrukt. U získané sociální opory nemůžeme vyloučit i negativní důsledky na pohodu a zdraví jedince (Šolcová & Kebza, 2003).

Dále pak je třeba zabývat se množstvím sociální opory – **kvantitou**, ale i její **kvalitou**. Ne vždy se pak shoduje hodnocení **poskytovatele** a **příjemce**. Pro účinnost sociální opory je důležité, aby její forma, kterou je poskytována, odpovídala potřebám přijímajícího jedince (Šolcová & Kebza, 1999).

House rozlišil čtyři složky obsahu sociální opory:

- Instrumentální – praktické druhy pomoci nebo materiální pomoc
- Informační – poskytnutí informací nebo rad, které pomáhají vyrovnat se s osobními potížemi

- Emocionální – sdílení důležitých emocí
- Hodnotící – hodnocení komunikace, které je relevantní pro sebehodnocení (House, 1981, podle Kebza, 2005, s. 159).

Tardy ve své práci reagoval na různost přístupů autorů a výzkumníků ke snaze o popis sociální opory a navrhl sjednocení v podobě pěti dimenzí. Níže uvedený obrázek tyto dimenze názorně zobrazuje. Dimenze sociální opory:

1. Směr (direction) – sociální opora může být poskytována nebo přijímána
2. Uspořádání (disposition) – rozlišuje mezi dostupnou (available) a zákonem stanovenou (enacted) sociální oporou
3. Rozlišení mezi popisem (description) a hodnocením (evaluation)
4. Obsah (content) – Tardy zde využívá koncept výše zmíněného House (1981): instrumentální, informační, emocionální, hodnotící složky obsahu sociální opory
5. Sít' (network)

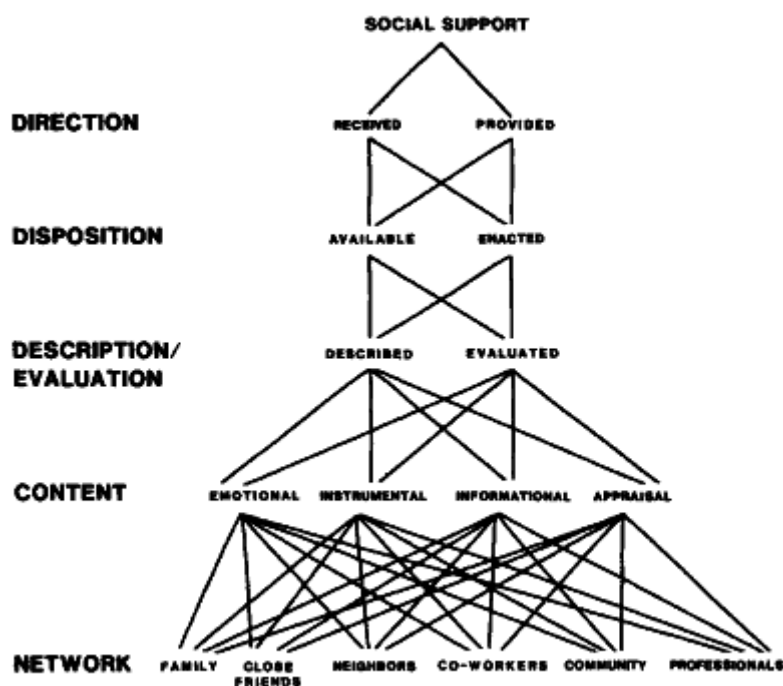


Fig. 1. Aspects of social support.

obr. 1 Aspekty sociální opory (převzato Tardy, 1985, s. 189)

Jako hlavní **zdroj sociální opory** označil Tardy **sociální síť**. Sociální síť obsahuje šest hlavních komponent: rodina, blízcí přátelé, sousedé, spolupracovníci, komunita, profesionálové (Tardy, 1985). Prostřednictvím těchto komponent se efekt sociální opory realizuje.

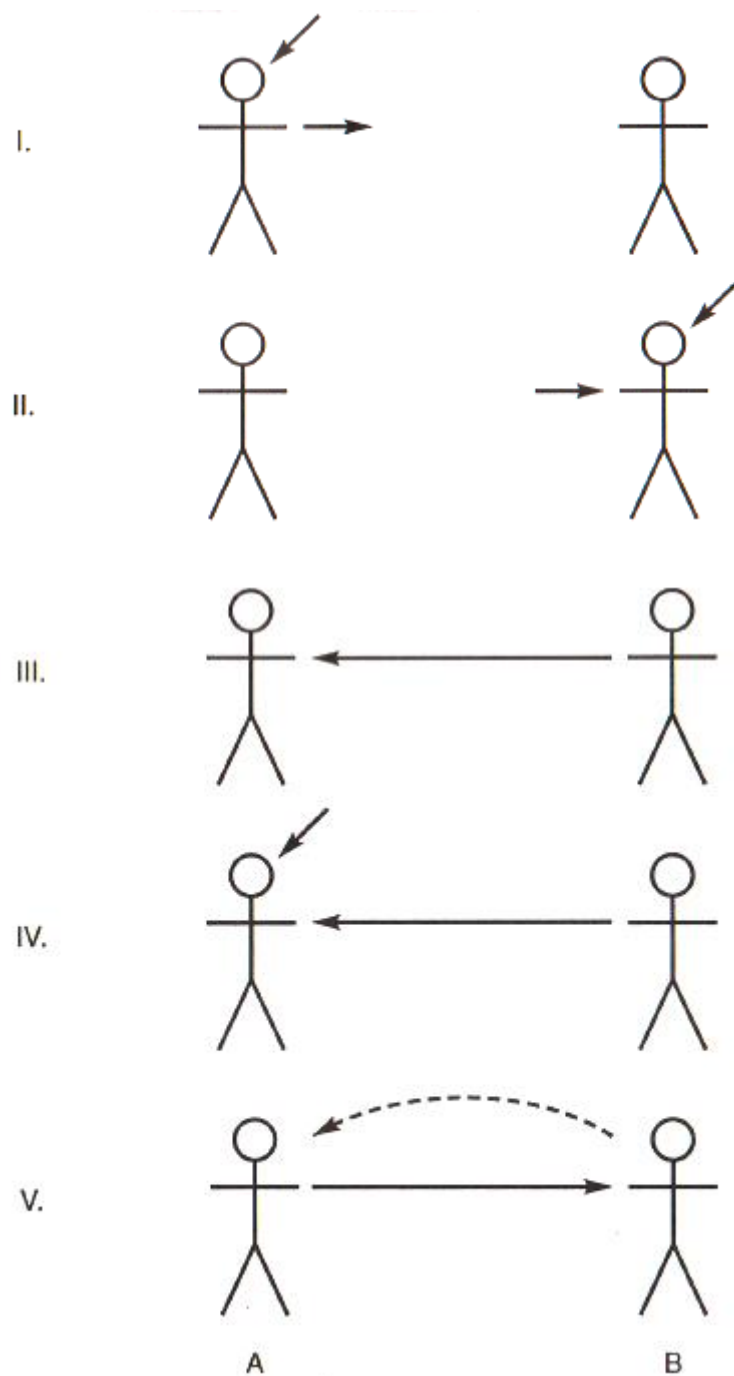
Strukturu sociální sítě můžeme charakterizovat hustotou, reciprocitou, složením, stabilitou v čase a homogenitou (Kebza, 2005).

Křivohlavý podává **seznam sociálních potřeb**, které jsou **uspokojovány** právě **sociální oporou**. Jedná se o potřebu afiliace, přátelského vztahu, sociálního připoutání, vzájemnosti, komunikace, sociálního porovnávání, spolupráce, zajištění sociálního bezpečí, kladného sociálního hodnocení, sociálního zařazení a začlenění, sociální identity a potřebu lásky (Křivohlavý, 2009).

## **1.2. Průběh poskytování sociální opory**

Křivohlavý zobrazuje na modelu dyadické interakce průběh poskytování sociální opory (viz obrázek 1). Osobou A je označen příjemce, osoba potřebující pomoc a hledající oporu, osobou B pak poskytovatel, osoba, která reaguje na žádost ochotou pomoci. V sociální interakci typu sociální opory rozlišuje pět kroků:

- I. Vyslání signálu – osoba A vyšle žádost o pomoc. Úspěch tohoto kroku spočívá ve schopnosti sdělit prosbu o pomoc druhým lidem, v možnostech sdělení někomu tlumočit i v samotné ochotě o pomoc požádat.
- II. Příjem sdělení – osoba B slyší, rozumí a přijímá nebo naopak neslyší, nerozumí či nepřijímá žádost o pomoc osoby A. Úspěch závisí i na správné interpretaci žádosti osobou B.
- III. Vysílání signálu – osoba B vyšle signál o tom, zdali je ochotna pomoci. Kromě ochoty v tuto chvíli také zvažuje možnost nebo nemožnost žádanou pomoc vyslat, vlastní schopnosti a dovednosti pro to být oporou.
- IV. Příjem pomoci – pokud osoba B nabídne pomoc, zvažuje v tuto chvíli osoba A, jestli nabízenou formu pomoci přijme. Úspěch v tuto chvíli opět závisí na správné interpretaci, pro tentokrát osobou A.
- V. Zpětná vazba – mezi osobami A a B dochází k sérii vzájemných aktivit – poskytování a přijímání sociální opory (Křivohlavý, 2009).



Obr. 2 Průběh setkání při poskytování sociální opory (převzato Křivohlavý, 2009, s. 99)

### 1.3. Teorie sociální opory

#### 1) Teorie připoutání – attachment theory

Jev typu připoutání se netýká pouze vztahu dítěte a matky, kterým se zabýval John Bowlby, nýbrž se může projevit i mezi sourozenci v dalších dyadických vztazích. Faktor sociálního připoutání je důležitý jak v období dětství, tak v období dospívání a dospělosti. Potřeba sociální opory je do určité míry sycena potřebou přátel v rámci vlastní sociální sítě a potřebujeme ji sytit celý život (Křivohlavý, 2009).

#### 2) Teorie opěrné sociální sítě

Se sociální oporou se setkáváme nejen v rámci dyád, ale také v rámci širší skupiny. Skupinu osob, která nám je ochotna v případě potřeby poskytnout oporu, označujeme jako sociální síť (Křivohlavý, 2009). Sociální síť charakterizuje sociální vazby mezi lidmi, prožitky, myšlenky a pocity, které souvisejí s naplňováním sociálních vztahů. S úrovní sociální opory však přímo nesouvisí hustota struktury ani velikost sociální sítě, nýbrž kvalita struktury sociálních vztahů a vazeb, jejich reciprocita, intenzita a bohatost (Kebza, 2005).

#### 3) Teorie sociální opory jako nárazníku v boji se stresem

Sociální opora je někdy chápána jako efekt tzv. nárazníkového vlivu (buffering effect), kdy působí jako tlumič nárazů (Pierce, Sarason & Sarason, 1991). Úkolem poskytovatele sociální opory je v tomto případě pomoc tlumit negativně doléhající působení stresového faktoru. K čemuž může dojít **ovlivněním kognitivní sféry člověka v nouzi** – člověku v tísní jsou poskytnuty informace, které mu mohou být nápomocny v hlubším porozumění situaci, ve které se nachází; **posílením sebeúcty** – sociální opora může zvýšit subjektivní pojetí osobní kompetence; **volbou vhodnější strategie** či taktiky boje se stresem; **snížováním negativního působení stresoru** na fyziologické dění (Křivohlavý, 2009).

#### **4) Teorie sociální opory jako uspokojování sociálních potřeb**

Teorie z této skupiny vztahují potřebu sociální opory a jejího poskytování k existenci sociálních potřeb – k jejich frustraci či satisfakci. Ženy i muži jsou si vědomi existence svých sociálních potřeb a sociální oporu lze považovat za vhodný prostředek, pomocí kterého lze sociální potřeby saturovat. Míra satisfakce těchto potřeb ovlivňuje hodnocení kvality života jedincem a míru jeho životní spokojenosti (Křivohlavý, 2009).

#### **5) Teorie podpůrných sociálních vztahů**

Teorie, která vychází z pojetí specifických podpůrných sociálních vztahů (Pierce, Sarason & Sarason, 1991) se zabývá třemi rysy těchto vztahů: mírou pomoci, hloubkou vzájemných vztahů a mírou interpersonálních konfliktů. Autoři této teorie došli k názoru, že z rodin s dobrými podpůrnými vztahy pocházejí lidé s vyšší mírou kvalitní sociální opory. K prediktorům sociální opory můžeme také v této souvislosti zahrnout šťastné manželství a přátelství (Křivohlavý, 2009).

### **1.4. Odvrácená tvář sociální opory**

Ve světovém písemnictví se můžeme setkat s řadou studií, které věnují pozornost především pozitivnímu vlivu sociální opory na psychické a somatické zdraví člověka. Avšak existuje i řada interpersonálních interakcí s negativním dopadem – konflikty, odmítnutí, kriticismus, nesouhlas, přemrštěné nároky, útočné aktivity apod. V některých situacích se obvykle pozitivní vliv sociální opory mívá účinkem a může se stát i zdrojem stresu. Jsou to situace, kdy poskytovaná sociální opora vytváří závislost, a situace, kdy sociální opora eliminuje či ruší žádoucí možnost řešení konfliktů (Šolcová & Kebza, 1999).

Podle Křivohlavého dochází k negativnímu vlivu sociální opory v těchto případech:

- Poskytnutá pomoc člověku v tísní je nadměrná.
- Zvolená forma pomoci je pro příjemce nevhodná.
- Existuje nesoulad představ o tom, co je potřeba udělat.

Obvykle pozitivní vliv sociální opory se mívá účinkem především v situacích, kdy sociální opora vytváří závislost, eliminuje či ruší možnost řešení konfliktů nebo pokud záměrný rozvoj mezilidských vztahů umožňuje realizovat různé strategie mocenské manipulace (Křivohlavý, 2009).

Kebza uvádí širší spektrum situací, ve kterých může dojít k negativním reakcím na poskytovanou oporu. Mohou se projevovat jako pocity viny, úzkost a pocity závislosti. Tyto negativní reakce se mohou objevit v případech, kdy jedinec potřebuje pomoc a poskytovaná pomoc

- je v rozporu s jeho představou o vlastní autonomii a sebevládě
- ohrožuje jeho sebeúctu a sebedůvěru
- je v rozporu se širokým chápáním toho, jak se má zachovat „správný“ muž či žena
- znamená riziko sebe-znevážení, diskreditace
- navozuje pocity bezmoci
- neodpovídá potřebám jedince (Kebza, 2005).

*„Důsledky mohou být negativní i pro ty, kteří pomoc poskytují: mohou se objevit pocity zatížení, břemene, frustrace, při dlouhodobém či profesionálním pečování i syndrom vyhoření“ (Kebza, 2005, s. 166).*

### 1.5. Způsoby zkoumání sociální opory

**Dotazník sociální opory SSQ** (Social Support Questionnaire) (Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983) zjišťuje jednak počet osob, které poskytují oporu dané osobě, nebo by ji mohli poskytnout v případě, že by o ni byly požádány a jednak zjišťuje míru uspokojení s poskytovanou sociální oporou u jejího příjemce. Získáme výsledek ve formě obecného pocitu uspokojení dané osoby s její celkovou sociální oporou. Tento údaj je pak relativně stabilní. Upravenou formou metody SSQ je klinicky použitelnější SSQ6 (Křivohlavý, 2009).

Jako další uvádím **dotazník FSSQ** (Functional Social Support Questionnaire) (Broadhead, Gehlbach, de Gruy & Kaplan, 1988), který měří individuální vnímání obsahu a typu osobní sociální opory.



Kebza a Šolcová ve své přehledové studii uvádějí široký souhrn metod pro zjišťování sociální opory. **Social Support Scale** (Macdonald, 1998) - je označení pro škálu, která zjišťuje sociální oporu získávanou od nadřízených, spolupracovníků, partnerů, příbuzných a přátel. Abychom se nezabývali pouze dotazníky, uvádím také semistrukturované interview – **Interview Schedule for Social Interaction** (Henderson, Duncan-Jones, Byrne & Scott, 1980). Metoda slouží ke zhodnocení sociálně-interakčního systému respondenta a ke zjištění dostupnosti a adekvátnosti sociální opory, respondentem vnímané. **Personal Resources Inventory** má vypracovaná celková i speciální hodnotící kritéria pro různé zdroje sociální opory – manželství, rodinu, přátele, sousedy, pracovní role, finanční zdroje, sociální kontakty, životní situace atd. (Clayton & Hirschfeld, 1977, podle Šolcová & Kebza, 1999).

**Inventář vzájemných vztahů QRI** (Quality of Relationships Inventory) slouží ke zjišťování podpůrných sociálních vztahů (Pierce, Sarason & Sarason, 1991).

Existují pak i formy dotazníků upravené pro potřeby zjišťování sociální opory u dětí a dospívajících např. **CASSS** (Child and Adolescent Social Support Scale) (Malecki & Demary, 2002).

Stroebe a Jonas rozlišují strukturální a funkční měření sociální opory. **Měření struktury sociální opory** hodnotí síť sociálních vztahů mezi jedinci (např. rodinný stav, počet přátel). Odráží sociální integraci či zakořeněnost jedince do sociálního prostředí hodnocením existence či kvantity jeho sociálních vztahů. Tyto informace jsou relativně objektivní a je snadné je získat buď v dotaznících, nebo ze záznamů. **Měření funkce sociální opory** hodnotí, zda interpersonální vztahy slouží konkrétní funkci (Stroebe & Jonas, 2006).

## 2. Gender a pohlaví

Je samozřejmostí, že se muži a ženy liší. Jaké mají tyto odlišnosti význam pro přijetí ve společnosti? Rozdíly mezi ženou a mužem mají biologický i kulturní kořen. V rámci mužské a ženské role je potřeba odlišit pohlaví a gender.

**Pohlaví** je biologický termín, který shrnuje viditelné rozdíly v pohlavních orgánech a v reprodukční funkci mezi samcem a samicí. Oproti tomu **gender** je pojem psychologicko-kulturní. Biologickým pojmům mužský a ženský odpovídají názvy genderu maskulinní a femininní. Ty mohou být zcela nezávislé na pohlaví (Oakleyová, 2000).

*„Gender je anglický výraz, který byl do češtiny přejat proto, že zde neexistuje slovo s ekvivalentním významem. Byly sice pokusy použít v této souvislosti slovo rod, které je doslovným překladem ve smyslu lingvistickém. Většina badatelek a badatelů je však odmítla, protože tento překlad konotuje představy, jako je přirozenost, rodina, vrozenost atd., které jsou v rozporu s genderovou teorií“ (Pavlík, 2007, s. 7).*

Člověku je od narození určeno, jestli patří k ženskému nebo mužskému pohlaví. Z pohledu kulturního se však nemůžeme omezovat pouze na biologické znaky, nýbrž musíme zahrnout i oblečení, gestikulaci, povolání, sociální síť. Gender je většinou definován sociální situací, nebo je viditelný jako suma vlastností včetně chování, způsobu řeči, oblečení, výběru témat ke konverzaci atd. Gender je stále vidět, pohlaví ne. Můžeme připustit stálost pohlaví a relativní proměnlivost genderu (Oakleyová, 2000).

Podle Oakleyové jsou muži útočnější a nezávislejší než ženy. Jsou statečnější, otevřenější, extravertnější a sebevědomější ve vlastní schopnosti ovládat okolí a manipulovat jím. Ženy jsou citlivější a vnímavější ve vztazích k druhým. Na těchto vztazích jsou více závislé, jsou introvertní, orientované na domov a emočně labilní (Oakleyová, 2000).

I další autoři popisují podobné znaky typické pro daný gender. Podle Paulíka se maskulinita (mužnost) vyznačuje silou, sebejistotou, aktivitou, výkonností, racionálním, řešitelským přístupem k problémům, samostatností. Pro feminitu je příznačná spíše slabost, měkkost, poddajnost, pasivita, závislost, přístup k řešení problémů je spíše citový a prožívající než racionální (Paulík, 2010).

Existují však i autoři, kteří zastávají názor, že psychologický rozdíl mezi muži a ženami neexistuje. Podle Vybírala sice existují kromě biologických rozdílů mezi muži a ženami také např. rozdíly, které jsou dány odlišnou výchovou, tyto rozdíly však považuje za kulturně antropologické nikoli psychologické (Vybíral, 2004).

Avšak, jak je zmíněno výše, maskulinita a feminita nejsou nutně vázané na mužské či ženské pohlaví. Neměli bychom proto přiřazovat buď k jednomu či druhému pojmu, ale přistupovat k nim individuálně a pracovat s nimi jako se škálou. Tedy určit míru feminity či maskulinity (Paulík, 2010).

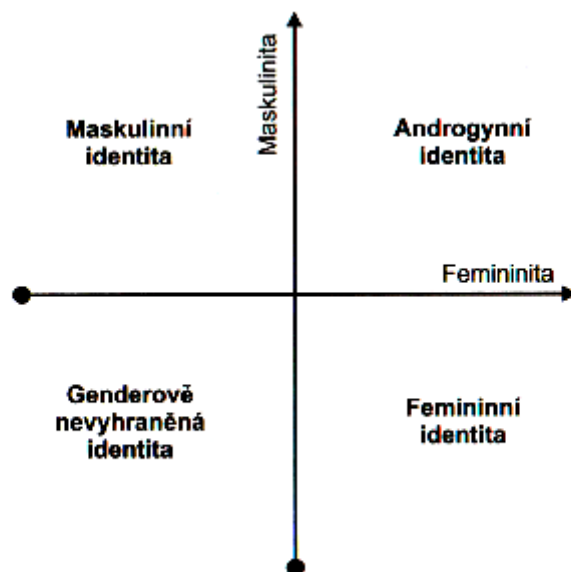


Obr. 3 Jednodimenzionální, polaritní koncepce maskulinních a femininních charakteristik  
(převzato Janošová, 2008, s. 32)

Bemová vytvořila osobnostní dotazník BSRI (Bem Sex Role Inventory), ve kterém maskulinitu zastupují instrumentální povahové rysy a feminitu typicky ženské vlastnosti a vyjadřovací schopnosti. V testu jsou obsaženy maskulinní charakteristiky (např. samostatný, soběstačný, vůdčí osobnost, asertivní, ambiciózní, nezávislý, individualistický) femininní charakteristiky (např. veselá, důvěřivá, poddajná, nesmělá, soucitná, loajální a citlivá k potřebám druhých) a neutrální položky.

Z výsledků svého výzkumu stanovila Bemová 4 typy rodových identit:

- Androgynní – jedinci, kteří dosahují vysokého skóre v maskulinních i femininních hodnotách. Bylo u nich zjištěno velké množství rysů mužských i ženských.
- Maskulinní – jedinci, kteří dosahují vysokého skóre maskulinity a nízkého skóre feminity.
- Femininní – jedinci s vysokou feminitou a nízkou maskulinitou.
- Nevyhranění – jedinci, kteří dosahují nízkých hodnot v obou dimenzích (Bem, 1972).



Obr. 4 Dvojdimenzionální koncepce – maskulinní a femininní navzájem nezávislé charakteristiky (schéma BSRI) (převzato Janošová, 2008, s. 33)

Paulík uvádí, že při zvýšené feminitě u mužů můžeme pozorovat pasivitu, nesamostatnost, přecitlivělost a zranitelnost, sníženou fyzickou výkonnost, estetické zaměření, víru a ideály. U žen je patrná zvýrazněním až na úroveň křehkosti, snadnou zranitelností, bezmocností, naříkavostí.

Výrazná maskulinita u mužů se vyznačuje zdůrazňováním tělesné síly, výkonnosti, mužností („chlapáctvím“), sebejistotou, vytrvalostí, dominancí, dobrodružnými sklony. U žen se zvýrazněná maskulinita projevuje sebejistotou, uvolněností, razancí ve vystupování na veřejnosti, zvýšenou tendencí k převyšování druhých a k jejich ovládní, agresivitou až obhrublostí (Paulík, 2010).

## 2.1. Gender a výchova

Gender představuje komplex vlastností a chování, které jsou v dané společnosti spojovány s obrazem muže nebo ženy. Už od narození je na konkrétní jedince vytvářen silný tlak, který je nutí považovat tyto vlastnosti a vzorce chování za sobě vlastní (Smetáčková, 2005).

Zásadní vliv na utváření osobnosti má výchova v rodině, ve škole i v celé společnosti. Společnost nás vychovává tím, jak je uspořádána, jaké jsou její instituce, jaký obraz o ní nám zprostředkovávají média atd.

Už od narození se k dívkám a chlapcům chováme odlišně, a to má samozřejmě své důsledky. „*Stejně tak jako se učíme, jaké jsou zvyklosti a způsoby života v naší kultuře, učíme se i tomu, co to znamená být ženou a co mužem.*“ (Jarkovská, 2005, s. 27). Učíme se tzv. mužským a ženským rolím.

Jarkovská popisuje, že v průběhu genderové socializace dochází k vědomému formování dítěte, kdy se osoby vyskytující se v okolí dítěte (rodiče, vyučující, sourozenci, vrstevníci, atd.) snaží předat informaci, jak se chová správný chlapec a jak správná dívka. To, co z nás dělá ženy nebo muže, však není jen vědomá snaha těch, kdo nás vychovávají.

Dítě se učí z celé kultury, vidí, jak jsou zobrazováni muži a ženy v televizi, časopisech i dětských knížkách, jak se k sobě chovají rodiče, kdo z rodičů má jakou funkci v rodině i na veřejnosti, jak se chovají a jaké pozice zastávají i další muži a ženy mimo rodinu. Proces vědomého napodobování je ústředním tématem teorie sociálního učení. Tato teorie si všímá také toho, že nápodoba je stimulována odměnami za „správné“ a tresty za „špatné“ chování.

Signálem rozdělovacím obě pohlaví je také genderovaný prostor – máme pánské a dámské toalety, oddělení v obchodech, šatny na plaveckém bazéně, sprchové gely pro ženy a muže, dokonce i speciální ženské a mužské žiletky a tzv. ženské a mužské časopisy, boty i oblečení. Rozdělení na muže a ženy je jedním ze základních faktorů strukturujících naši společnost, proto není divu, že v procesu socializace je zapojeno tolik mechanismů, které nás nenechají na pochybách, co je tzv. mužské a co ženské. Všechny tyto mechanismy pracují tak důkladně, až se skutečně zdá, že rozdělení vlastností, funkcí, rolí a dovedností na mužské a ženské je dané od přírody, neboť je všudypřítomné (Jarkovská, 2005).

Děti se učí své genderové příslušnosti proto, že se pohlaví stalo centrálním principem, kolem kterého naše kultura obtáčí své pojetí reality. Pokud by tomu ale tak nebylo, pohlaví by nebylo tak výrazným třídícím znakem a budování genderové identity by bylo ve vývoji dětí méně podstatné (Smetáčková, 2005).

## 2.2. Genderové stereotypy

*„Stereotypy jsou apriorní (předem stanovené) představy o povahových rysech, způsobech chování a zvycích příslušníků určité skupiny, aniž by byla brána v potaz individualita jejích členů, jejich konkrétní životní situace apod.“ (Janošová, 2008, s. 27).*

Základní vlastností stereotypů je, že je nevytváříme na základě osobních zkušeností, nýbrž je získáváme verbálním i neverbálním zprostředkováním ostatními příslušníky naší společnosti (Martin & Halverson, 1981). Stereotypy, se kterými pak bojujeme po celý život, si vytváříme už v dětství. Slýcháváme kolem sebe věty typu: „Nebřeč, nebuď baba.“, „Kluci přece nepláčou“, „Porad' si s tím, jsi přeci chlap.“, „Nesed' s roztaženýma nohama, chovej se jako dáma“ (Smetáčková, 2006).

Muž má být podle očekávání týkající se jeho role schopen ovládat své emoce. Ke stereotypům mužské role dále patří očekávání úspěšné profesní kariéry, tělesné a psychické nezdolnosti a představa toho, že muž má být schopen poradit si se svými problémy sám, resp. problémy emočního rázu by mít vůbec neměl (Janošová, 2008). Což nejenže značně komplikuje možnost využití sociální opory, nýbrž může být samo o sobě i faktorem, který má negativní vliv na jejich zdraví.

Stereotypy v sobě obsahují předsudky, které vedou ke vzniku společenských tabu a k přehlížení některých jevů. Stereotyp mužnosti a přirozené mužské dominance na jednu stranu znevýhodňuje ženy, avšak v důsledku na stranu druhou i muže samotné. Takový stereotyp totiž nepřipouští, že by si mohl muž stěžovat na to, že je diskriminován (Janošová, 2008).

Přesto že charakter maskulinity a feminity je odlišný v různých společnostech a mění se v čase, existují tendence k přetrvávání některých znaků a k jejich návaznosti právě ve formě genderových stereotypů, které se promítají do genderových rolí (Paulík, 2010). Na jednu stranu mohou tyto stereotypy přispívat k usnadnění orientace v sociálním světě a k jeho srozumitelnosti. Jsou nejspíš prvním orientačním nástrojem, který užíváme při setkání s něčím neznámým, který může značně ušetřit náš čas a energii. Na základě stereotypů je možné bezprostředně zařazovat nové skutečnosti mezi fakta již dříve známá a alespoň částečně díky nim můžeme předpokládat reakce druhých a často tak předejít mnohým nedorozuměním (Janošová, 2008).

Na druhou stranu pokud tyto stereotypy chápou vztahy mezi pohlavími jako hierarchické a nerovné, nadřazující jedno pohlaví nad druhé, mohou se podílet i na zvýšené míře zátěže příslušníků obou pohlaví (Babanová & Miškolci, 2007).

Z mnohých původních představ vlivem procesu individualizace společnosti (k němuž patří i tendence k vymaňování se z rodových očekávání) přetrvaly jen obrysy, jež se uplatňují spíše mimo běžné každodenní situace. Stereotypie mužské a ženské role se odráží například při oficiálních nebo významných společenských příležitostech v podobě určitých předem předpokládaných pravidel chování. Jiné jednání se očekává od mužů a jiné od žen (ale také od generace starší a mladší), což usnadňuje plynulou interakci bez předběžných domluv mezi lidmi, kteří se do té doby neznali. Naopak v běžném každodenním životě se uchovalo z oněch původních představ spíše jejich jádro, které se úzce váže na biologické rozdíly mužů a žen. Jedná se například o představy o ženách jakožto matkách a mužích jakožto živitelích rodiny (Janošová, 2008, s. 28).

### **2.3. Genderové role**

Společnost má od jedinců určitá očekávání, která se týkají chování a prožívání a vztahují se k jedinci v určité sociální pozici. V případě genderových rolí se tato očekávání vztahují k příslušnosti k určitému pohlaví. Genderové role vytvářejí řád a strukturu, což může usnadňovat orientaci v sociálních situacích, ulehčit rozhodování i některé chování vysvětlit či ospravedlnit. Pokud je však role jedinci nejasná, může dojít k nejednoznačnosti role, což může být zdrojem stresu. Role není jen návod, ale také závazek, který může být velmi zatěžující a může dojít ke konfliktu rolí (Paulík, 2010).

Vágnerová popisuje genderové role jako sociokulturně vymezený komplex typických vlastností a projevů chování, které jsou v dané společnosti charakteristické ve vztahu k jedinci určitého pohlaví. Sociální konstrukce žádoucích osobnostních charakteristik i způsobů jednání mužů a žen přitom vychází z určitého biologického základu (ve smyslu dispozic určitých psychických vlastností a funkcí), který je však dále významně utvářen (posilován, oslabován, či zcela přetvářen) kulturou (Vágnerová, 2005).

Genderové role si dítě neosvojuje mechanicky od rodiče, nýbrž tím, že se s ním do určité míry a různými způsoby identifikuje. Rodič je pro dítě vzorem, dítě se mu chce podobat a to je motivuje, aby se chovalo stejně jako on. Dítě se zařazuje do stejné skupiny ke stejnému genderu jak rodič, a tím iniciuje zprvu nevědomě a později vědomě určité mechanismy chování. Nejprve dochází k imitaci, později a postupně k identifikaci (Oakleyová, 2000).

*„Existují debaty podobné těm na téma „slepice nebo vejce – co bylo první“, v nichž se polemizuje o tom, zda prvotní je povědomí dítěte o jeho pohlaví, nebo poznatek dítěte, že od něho rodiče očekávají a že odmění chování odpovídající jeho pohlaví“ (Oakleyová, 2000, s. 135).*

Proti sobě tu stojí teorie sociálního učení a kognitivní teorie. Kde kognitivní teorie předpokládá, že chlapci (dívky) chtějí dělat chlapecké (dívčí) věci a proto za ně budou odměněni. Kdežto podle teorie sociálního učení chtějí dívky (chlapci) odměnu, vědí, že budou odměněni, pokud budou dělat dívčí (chlapecké) věci, proto chtějí být dívkami (chlapci). Jde tedy o rozdíl v posloupnosti, ve které dítě uvažuje (Oakleyová, 2000).

Během vývoje společnost dítě učí kulturně dané charakteristiky maskulinity či feminity, které jsou podstatné pro utváření genderové role.

#### **U mužů:**

1. odolnost a agrese (pro případ absence jiných vyrovnávacích (copingových) stylů)
2. omezení emocionálního vyjádření (navzdory tomu, že emocionální zkušenost je stejně intenzivní pro ženy i pro muže)
3. nezávislost a soběstačnost (Wester, Christianson, Vogel & Wei, 2007).

Jelikož se tyto znaky mění v čase a jsou odlišné i v rámci různých kultur, přikládám ještě výčet mužských charakteristik podle české autorky. Jsou jimi dominance, orientace na práci, potlačování emocí, aktivita, soutěživost a vyšší společenské postavení (Janošová, 2008).



## U žen:

Janošová uvádí charakteristiky ženskosti, které jsou veskrze opačné maskulinitě: pasivita, soucit, pocity odporu při kontaktu s něčím nepříjemným, čistota, jemnost, emocionalita, závislost, takt, silnější potřeba vyjadřovat pocity, klid, upravenost a krása (Janošová, 2008).

*„Tradiční genderové chápání role u žen vyvolává konflikt mezi pracovními povinnostmi a rolovým postavením ženy v rodině. U některého typu žen vede k poklesu porodnosti.“* (Farková, 2009, s. 66)

Výsledky výzkumů naznačují, že negativní důsledky spojené s tradiční mužskou genderovou rolí mohou být sníženy pro muže, kteří zažijí pocit sociální opory (Wester, Christianson, Vogel & Wei, 2007).

Samotné mužství jako součást identity je v naší společnosti ve srovnání s ženstvím záležitostí pravděpodobně křehčí. Muži se např. údajně více než ženy obávají zesměšnění a ponížení vlastní osoby, jakoby to samo o sobě mohlo vést k jejich demaskulinizaci (Janošová, 2008).

*„Ačkoli jsou požadavky kladené na roli ženy častější a také z hlediska každodennosti časově náročnější, ženy v souvislosti s nimi možná nepodstupují taková rizika jako muži. Dostát společenským (a posléze i vlastním) nárokům na roli muže, která je patrně víc než v případě žen spojena s úspěchem v konkurenčním a společenském boji, může být někdy záležitostí zdraví i smrti“* (Janošová, 2008, s. 21).

*„Sankce za porušení „mužsko-ženských“ konvencí bývají implicitní, méně nápadné. Může jimi být posměch, přehlížení druhými, odsouzení veřejným míněním, obtíže při hledání pracovního místa apod.“* (Janošová, 2008, s. 41).

## **2.4. Úskalí mužské genderové role ve vztahu k sociální opoře**

Muži jsou často odkázáni na úzkou sociální síť či jeden mužsko-ženský kontakt. Může to být právě tím, že jsou ve společnosti zakořeněny stereotypy a pravidla pro normativní chování, která stanovují hranice pro podpůrné aktivity mužsko-mužského přátelství. Podle těchto společenských pravidel mají být muži nadřazení, nezávislí, soběstační a mocnější, silnější a výkonnější než ostatní. Z tohoto důvodu může být sociální opora u mužů méně často využívaným způsobem vyrovnávání se s náročnými životními situacemi. Muži mohou být v zajetí své genderové identity, a je pravděpodobné, že většina z nich čerpá pozitivní účinky sociální opory pouze v rámci jednoho mužsko-ženského vztahu, kdy mají muži sociální „povolení“ přijímat sociální oporu (Hill & Donatelle, 2005).

Ve výzkumu, který se zabýval multidimenzionální sociální oporou u starších mužů, se této problematice autoři Hill a Donatelle věnují v rámci vlivu konfliktu genderové role (Gender Role Conflict). Tímto pojmem O'Neil popisuje psychologický stav, ve kterém je jedinec se svou rolí v nesouladu. Takovýto stav může mít negativní vliv nejen na osoby, u kterých konflikt probíhá, ale také na osoby v jejich okolí. Může vést k negativnímu psychickému naladění, zejména k nízkému sebevědomí (O'Neil, 1981).

O'Neil zkoumal konflikt genderové role v souvislosti se strachem z ženskosti u mužů. Konflikt genderové role operacionalizoval pomocí šesti modelů chování. Označil je jako posedlost dosahováním úspěchů, omezená emocionalita, homofobie, odměřené a afektivní chování, potíže s péčí o zdraví a společenská kontrola, moc a soutěžení (O'Neil, 1986). Výsledky výzkumu naznačují, že tyto modely chování negativně ovlivňují sociální oporu u mužů. Zjištění naznačují, že konflikt genderové role u starších mužů může omezit jejich vnímání dostupnosti sociální podpory a tím i ochotu mužů ocenit benefity podporujících sociálních vztahů (Hill & Donatelle, 2005).

Konflikt genderové role nastane, když ve společnosti zakořeněná pravidla pro chování, která patří té či oné genderové roli, brání jedinci chovat se tak, jak je mu přirozené či příjemné a nutí ho chovat se jinak. Konflikt genderové role může omezovat nejen chování, ale také hodnotový systém člověka a schopnost realizovat jeho potenciál. Lze jej chápat v rámci čtyř překrývajících se oblastí - kognice, emocionální aspekty, chování a nevědomé aspekty. Kognitivní stránka konfliktu rolí znamená to, jak uvažujeme o našich genderových rolích a aspekty maskulinity, feminity a androgynie. Emocionální aspekty představují naše pocity

spjaté s genderovou rolí. Behaviorální aspekty zahrnují to, jak jednáme, komunikujeme a interagujeme sami se sebou i s ostatními. Nevědomá stránka genderové role obsahuje intrapsychický a potlačovaný aspekt našich genderových rolí mimo naše uvědomění (O'Neil, 1986).

Konflikt genderové role byl dán do souvislosti s řadou jevů včetně mužské neochoty vyhledat psychologickou pomoc (Good, 1989), nižšího sebevědomí, vyšší deprese a úzkostí, psychickou nepohodou a menší schopností intimity (Cournoyer, 1995). Vztah mezi konfliktem genderové role a sníženou kapacitou pro intimitu souvisí s nedostatky v sociální opoře u mužů a lze jej vysvětlit socializací genderové role (Hill & Donatelle, 2005).

Muže tedy mohou některé charakteristiky, které jsou spjaté s jejich genderovou rolí při získávání sociální opory omezovat. Pokud se muži neustále soustředí na postup ve své kariéře, získávání moci nad ostatními a srovnávání se s ostatními k vytvoření převahy mohou tímto chováním omezit podpůrné interakce ve vztazích. Stejně tak pokud muži omezují své citové projevy ve vztazích. Omezená emocionalita může negativně ovlivňovat sociální oporu omezením vzájemnosti, která je nezbytná pro podporu vztahů (Hill & Donatelle, 2005).

Paulík ke znakům, které mohou mít vliv na kvalitu sociální opory, přidává citovou plochost, lhostejnost k lidem, agresivitu a hostilitu, tendenci k provokování okolí (Paulík, 2010).

Projevy omezující vřelé chování mezi muži mohou způsobovat omezení velikosti mužské sociální sítě, ze které mohou čerpat podpůrný vztah (Hill & Donatelle, 2005).

### **3. Psychická odolnost mužů a žen a zvládání náročných životních situací**

Z výsledků výzkumů vyplývá, že se v reakci na zátěž uplatňují genderové znaky (Kebza, 2005). Muži reagují na stres s větší mírou aktivity, bagatelizace a externalizace než ženy. Ženy mají obecně ve stresových situacích tendenci spíše k rezignaci, odmítání, sebelítosti, ke snaze o únik, či k náhradnímu uspokojení (Paulík, 2010). Zatímco ženy se nacházejí v rizikovějším postavení z hlediska existenčních potíží, muži jsou patrně častěji vystavováni strádání existenciálnímu (Janošová, 2008).

Maskulinní reakce na stres se vyznačuje relativně vysokou odolností vůči akutnímu stresu, ale nižší vůči stresu dlouhodobému. U žen je tomu opačně. Ženy mají významnější tendence k přátelským a podpůrným projevům a k vyhledávání sociální opory, k čemuž by mohly přispívat názory, podle kterých mají ženy dobré verbální schopnosti a předpoklady pro neverbální komunikaci. S tím by mohla souviset také schopnost intuitivního uvažování, citlivosti, soucítění, které mohou podpořit tendenci přesáhnout vlastní problémy a angažovat se při pomoci druhým (Paulík, 2010).

Frankovský a Baumgartner se zabývali výzkumem interpohlavních rozdílů v oblasti volby strategie zvládání náročných životních situací. Z jejich zjištění vyplývají statisticky významné rozdíly mezi odpověďmi mužů a žen v oblasti posuzování strategií hledání sociální opory a samostatného řešení. Ženy by při řešení náročných situací upřednostnily strategii samostatné řešení a hledání sociální opory více než muži. Muži by naopak, častěji než tomu bylo u žen, upřednostnili strategii úniku. Autoři upozorňují, že tyto rozdíly se vztahují k porovnání odpovědí mužů a žen. Všeobecná preference jednotlivých strategií se nemění ani u mužů ani u žen. Všeobecně podle autorů muži i ženy výrazně upřednostňují při řešení těžkostí samostatné řešení situace (Frankovský & Baumgartner, 1997).

Frankovský pak dále poukazuje na to, že rozdíly ve volbě strategie zvládání náročných životních situací jsou natolik značné, že při vytváření diagnostické metodiky pro zjišťování uvedených strategií je potřebné zpracovávat normy pro každé pohlaví zvlášť (Frankovský, 2001).

Podle Turbové a Cagaše jsou ženy více allocentricky orientovány. Zvláště pak ženy ve vyšším věku. Orientace v chování primárně na druhé a to, že mají neustále na paměti jejich potřeby,

požadavky a přání, allocentricky orientovaným jedincům usnadňuje přístup k sociální opoře. Ženy ve vyšším věku snášejí útrapy lépe než muži pro větší schopnost překonat zábrany a vyhledat odbornou i jinou sociální pomoc (Turbová & Cagaš, 2004).

To můžeme pozorovat například u adaptace na vdovství (Schwarzer, 1991; Grootheest a kol., 1999); čímž se podrobněji zabývám v následující kapitole.

#### **4. Sociální opora v životě mužů a žen**

V této kapitole následně shrnuji výsledky výzkumů, které se týkají sociální opory v životě mužů a žen. Hned z počátku navážu na výše zmíněný stav ovdovění, neboť se při adaptaci na tuto životní událost objevují interpersonální rozdíly a dá se u něj prostřednictvím výzkumných zjištění rovněž vyzorovat mnoho důležitých informací týkajících se sociální opory.

Ovdovění je rizikový stav pro muže i ženy, ale pro muže zvláště. Rizikové jsou mimořádně prvních šest měsíců po úmrtí jejich manželky. Ženy obecně mají širší a intenzivnější kontakty s druhými ženami (styky s dětmi a vnoučaty). Muži podle těchto zjištění žijí po úmrtí manželky samotářsky, propadají do deprese, zanedbávají dobré zvyky, objevují se u nich více zdravotní zlozvyky (alkohol nad styky s přáteli) (Schwarzer, 1991). Muži tedy nejsou zvyklí vyhledávat oporu u ostatních blízkých, jak je tomu u žen, neboť doposud spoléhali na oporu poskytovanou v manželství.

Ovdovělí muži měli vyšší úmrtnost než stejně staří ženatí muži. Opačné zjištění o ženách však neplatilo. Muži, kteří ovdověli a znovu se neoženili, měli vyšší úmrtnost než ti, kteří se po úmrtí manželky opět oženili (Helsing, 1981). S tím také souvisí věkové kategorie žen a mužů a jejich úmrtnost, které byly zkoumány v závislosti na míře sociální opory. Zjištěné údaje nasvědčují tomu, že muži nacházejí v manželství větší míru sociální opory než ženy (Berkman & Syme, 1979). Ve stáří je hlavní význam manželství přesunut na potřebu mít blízkého člověka, někoho, komu je možno věřit, spolehnout se na něj (Křivohlavý, 2009).

Odstoupím však již od období stáří. Dle výzkumů můžeme vystihnout genderové rozdíly v sociální opoře i komplexněji. Podle nich jsou ženy vnímavější k sociální opoře a snadněji ji získávají. Častěji navštěvují jiné ženy, mají častější a delší rozhovory se ženami. Míra sociální

opory u starých přátel je obvykle vyšší než u přátel, kteří se seznámili nedávno (Oxman, Berkman, Kasl, Freeman, Barret, 1992, podle Křivohlavý, 2009, s. 110).

I podle Felstena ženy snadněji získávají sociální oporu (Felsten, 1998). Při stresu více vyhledávají oporu sociálního okolí než muži a dokážou více profitovat ze svých sociálních vztahů ve smyslu zisku pro svou psychickou pohodu (Linden, 1993; Dennerstein, 1995). Ženy mají rovněž vyšší četnost kontaktů s rodinou. Při vytváření sociálních zdrojů, kde pojíme dohromady anticipovanou sociální oporu, získanou sociální oporu a sociální kontakty s rodinou a s přáteli, je ženské pohlaví výhodou. Obě pohlaví se při hledání sociální opory více spoléhají na oporu poskytovanou ženami (Šolcová & Kebza, 2003).

*„Ženy vyhledávají intenzivněji úzké mezilidské vztahy. Jsou v nich vřelejší a důvěrnější než muži. Vysílají více nonverbálních signálů a toutéž cestou vyjadřují i více sdělení typu odměny. Jsou také kooperativnější než muži“* (Argyle, 1992, podle Křivohlavý s. 110).

Janošová obecně konstatuje, že muži jsou více ceněni společnostmi a ženy rodinou. Pracovní a společenské úspěchy se však vyznačují větší pomíjivostí než úspěchy v oblasti mezilidských vztahů. Poslání žen je mnohem jasněji vymezeno, neboť jejich role v současnosti již neprochází takovými změnami jako je tomu u role mužů (Janošová, 2008).

Ženy a muži jsou odlišní ve vztahu k dostupnosti a využití sociální opory. U mužů je méně časté, že by měli svého blízkého důvěrníka a častěji uvádějí jako důvěrníky své manželky (Hill & Donatelle, 2005). Pánské sociální vazby jsou zaměřené spíše na plnění úkolů, zatímco ty dámské na intimitu a sdílení a mají větší síť rodiny a přátel (Antonucci & Akiyama, 1987). Muži mají tendenci zaznamenávat nižší míru vnímané emoční a informační opory (Krohne & Slangen, 2005). Muži mají omezenější síť sociální opory, spoléhají, že jí získají v manželství (Hill & Donatelle, 2005).

Závěrem lze tedy říci, že pohlaví můžeme chápat jako prediktor sociální opory, sociální sítě i sociálních zdrojů jako celku (Šolcová & Kebza, 2003).

## **II. Návrh projektu zkoumání dílčího aspektu problému**

### **1. Stručný popis řešeného problému**

V rámci návrhu projektu se věnuji dílčímu aspektu bakalářské práce a to zdali je v něčem specifická mužská genderová role ve vztahu k sociální opoře. Jelikož se dle mých dostupných informací výzkumy sociální opory zaměřují spíše na ženy či na ženy i muže dohromady a také proto, že pro muže je využívání tohoto zdroje komplikovanější, zaměřuji svůj návrh výzkumu právě na ně. Zdůrazňuji, že používané pojmy ženy a muži v projektu ztotožňuji s obvyklým chápáním genderu.

Předem souhrnně zmiňuji důležitá zjištění, která pomáhají specifikovat vybrané téma řešeného problému. V předcházející části zmiňuji termín konflikt genderové role, který by dle teorií měl mužům znesnadňovat využití zdrojů sociální opory a obecně i si říci o pomoc (Hill & Donatelle, 2005). Dle společenských stereotypů, které se vážou k tradiční mužské genderové roli, by totiž muž měl vše zvládnout sám, neměl by dávat najevo emoce a měl by si umět poradit v každé situaci (Janošová, 2008).

Ženy a muži jsou odlišní ve vztahu k dostupnosti a využití sociální opory. U mužů je méně časté, že by měli svého blízkého důvěrníka a častěji uvádějí jako důvěrníky své manželky. Muži mají omezenější síť sociální opory, spoléhají, že oporu získají v manželství (Hill & Donatelle, 2005).

Pokud se muži na pomoc obrátí, obracejí se obvykle spíše na ženy (Šolcová & Kebza, 2003). Ženy snadněji než muži získávají sociální oporu a dokážou z poskytnuté opory i lépe čerpat. Muži jakožto více odolní jedinci v krátkodobých intenzivních stresových situacích využívají spíše než sociální oporu jiné mechanismy, které jim umožňuje jejich genderová role. V případě, kdy sociální oporu využívají, se zaměřují na své oproti ženám omezené sociální vazby (Hill & Donatelle, 2005).

Podle Hill & Donatelle (2005) i podle dalších zdrojů (House, 1987; Šolcová & Kebza, 2003) jsou ženy lepšími poskytovateli sociální opory a muži i ženy se obracejí při hledání sociální opory spíše na oporu poskytovanou ženami. Sociální opora i gender sám o sobě je však dle výše uvedených informací značně kulturně i historicky podmíněn. Navrhuji proto udělat konfirmační výzkum a ověřit toto zjištění v českém prostředí.

## **2. Formulace výzkumné otázky**

V této části se hodlám zabývat základním tématem, jestli je v něčem specifická mužská genderová role ve vztahu k sociální opoře. Pro potřeby návrhu výzkumu na základě výše zmíněných literárních pramenů explicitně specifikuji a navrhuji zkoumat téma prostřednictvím dvou výzkumných otázek:

- 1. Obracejí se muži při vyhledávání sociální opory častěji na ženy či na muže?**
- 2. S jakými tématy se obracejí na ženu a s jakými na muže?**

Pro otázku: Obracejí se muži při vyhledávání sociální opory častěji na ženy či na muže?; definuji následující hypotézy.

Hypotézy:

H0: Muži při vyhledávání sociální opory nepreferují výběr podle genderu poskytovatele.

HA1: Muži při vyhledávání sociální opory preferují oporu poskytovanou ženami.

HA2: Pokud muži vyhledávají sociální oporu, obracejí se především na muže.

Výzkumná otázka:

V jakých situacích se muži obracejí s žádostí o oporu k mužům a v jakých k ženám?

## **3. Způsob sběru dat, výzkumné metody**

Výzkum bude realizován pomocí kvalitativní a kvantitativní části. Realizaci projektu navrhuji pomocí dotazníkového šetření pro kvantitativní výzkum a formou polostrukturovaného individuálního rozhovoru pro výzkum kvalitativní.

Kvalitativní část realizovanou pomocí rozhovorů doporučuji předsunout dotazníkovému šetření. Důvodem k tomuto kroku je, že dotazník, který hodlám využít pro zkoumání je primárně koncipován pro zjišťování různých strategií zvládání náročných situací, které v tomto případě nemají respondenti k dispozici a jsou nuceni k volbě strategie vyhledání sociální opory. Cílem rozhovorů je tedy zjistit, zdali některé situace z dotazníku muži odmítají řešit vyhledáním sociální opory a tyto pak z dotazníku vyčlenit či zaměnit. Tato část proběhne formou polostrukturovaného výzkumného rozhovoru využitím otázek z dotazníku (viz níže)



s případnou možností doptání se na nejasnosti dle situace na výzkumném vzorku dvaceti respondentů.

Navrhuji využít **dotazník SPNS** (Frankovský & Baumgartner, 1997). Tento dotazník slouží ke zkoumání strategií řešení v náročných životních situacích. Kromě využití sociální opory zde byly zahrnuty ještě strategie vyhýbání se řešení a samostatné řešení situace. Tyto další způsoby řešení však do svého výzkumu nezahrnuji, nedávám proto respondentům tyto možnosti na výběr a upravuji formulaci zadání dotazníku (přeložená původní verze dotazníku viz příloha). Dotazník se skládá z popisu šestnácti náročných situací. Opírá se o vyčlenění čtyř oblastí - zdraví, práce, morální a existenční problémy a vztahy, ve kterých je každá z nich zastoupena čtyřmi situacemi. Využívám tyto čtyři oblasti pro odlišení situací, ve kterých by mohl být rozdíl z hlediska genderu poskytovatele vyhledávané opory a tedy pro zkoumání otázky č. 2 - S jakými tématy se muži obracejí na ženu a s jakými na muže? Rozhodující část náročných situací v dotazníku se váže na vlastní osobu – patnáct z nich je tohoto typu. Také je zařazena jedna otázka, která se týká ohrožení zdraví blízkého člověka, kterou autoři dotazníku zařadili proto, že se také jedná o náročnou situaci.

Probandi budou požádáni o vyplnění dotazníku s instrukcemi, které jsou specifikovány níže. Budou ujištěni, že vyplnění dotazníku je anonymní a budou požádáni pouze o osobní údaje typu vzdělání a věk. Jelikož se zabýváme problematikou genderu, budou respondenti také dotázáni, zdali se cítí být ženou nebo mužem. Nepovažuji však za nezbytné zjišťovat míru feminity a maskulinity, volím zjednodušující strategii výzkumu, neboť pro většinu populace je toto rozdělení použitelné a na specifika atypických identifikací se tato práce nezaměřuje. Průběh výzkumu tak bude i méně časově náročný.

### **Dotazník SPNS upravený pro potřeby mého návrhu výzkumu:**

Kontaktní text: Dobrý den, rádi bychom Vás požádali o vyplnění následujícího dotazníku, který se zabývá sociálními vztahy. Dotazník je zcela anonymní, jeho vyplnění Vám potrvá cca 10 minut.

Instrukce: Před sebou vidíte výčet životních situací. Představte si, že takové situace prožíváte. Na koho byste se v takovou chvíli obrátil o radu, pomoc či podporu? Ke každé situaci napište vždy jednu osobu, kterou preferujete, konkrétně – např. kamarád Petr, manželka Lucie, matka Věra, otec Pavel, kolega Jan, kolegyně Petra atd.

1. Nesložil jste důležitou zkoušku, na kterou jste se dlouho připravoval.
2. Pod vlivem nedostatku důvěry a vzájemného porozumění prožíváte pocity zklamání a odcizení ve svých vztazích s druhými lidmi.
3. Změnil jste zaměstnání a nastoupil na místo, kde jsou na Vás kladeny daleko vyšší nároky a požadavky a je spojeno s vysokou mírou zodpovědnosti. Ještě nevíte, jak si s tím poradíte.
4. Máte nedorozumění s rodiči vyplývající z toho, že se snaží za každou cenu prosazovat svůj přístup řešení Vašich problémů a nerespektují Vaše názory.
5. Delší čas pozorujete u svého přítele nepříznivé příznaky (bolesti v oblasti břicha), které mohou signalizovat velmi vážné ohrožení zdraví.
6. Znepokojuje Vás, že se Vám už několikrát během noci ve spánku spustila krev z nosu.
7. Hodnoty, které se snažíte svým životem naplňovat, jsou ve velkém rozporu s realitou, se kterou se setkáváte na každém kroku. Narušuje to ve Vás pocit vnitřní rovnováhy.
8. V nedávném čase jste absolvoval dvě operace. Jejich výsledek není jasný, ale existuje možnost, že onemocnění má charakter zhoubné choroby.
9. V životě se dostáváte do situací, ve kterých jste nuceni konat proti vlastnímu přesvědčení, což ve Vás vyvolává pocity viny a výčitky svědomí.
10. Vaše partnerka, se kterou si velmi dobře rozumíte a se kterou společně řešíte problémy, odcestovala na delší čas do zahraničí. Toto odloučení na Vás špatně působí.
11. Nedaří se Vám naplnit cíle, které jste si vytyčil (v pracovní i soukromé sféře). Prožíváte intenzivní pocity neúspěchu a selhání.
12. Při sportovní činnosti (lyžování) jste utrpěl komplikovanou zlomeninu nohy. Zranění pro Vás může znamenat problémy i v budoucnosti.
13. Kvůli obavám z inflace jste investoval své peníze do akcií, jejichž cena však prudce klesá. Hrozí Vám větší finanční ztráta.
14. Ve vztahu s Vaší partnerkou jste se ocitli v kritické situaci. Ze strany partnerky čelíte obviněním z nevěry, jste vnímán ve velmi nepříznivém světle.
15. Váš přítel, kterého jste doposud považoval za jednoho z nejspolehlivějších, vyzradil důvěrnou informaci o Vás jiným, čímž Vás dostal do choulostivé situace.
16. Hrozí Vám ztráta zaměstnání. Nadřízený Vám zavolal a oznámil Vám, že se bude muset propouštět a je možné, že to postihne právě i Vás.

Vyplňte, prosím, ještě následující údaje:

Věk:

Vzdělání: a) základní b) středoškolské c) vysokoškolské

Cítíte se být: a) ženou b) mužem

Děkujeme za vyplnění dotazníku a za Váš čas.

#### **4. Popis vzorku**

Projekt je zaměřen na dospělé muže české národnosti ve věku od třiceti do padesáti let. Tuto cílovou skupinu volím z toho důvodu, že muži v tomto věku zpravidla již mají dokončené vzdělávání, jsou profesně zařazení, nejsou ještě omezeni zdravotně, a proto předpokládám, že se u nich bude nejvíce projevovat prototyp mužské genderové role – zvládám věci sám. Českou národnost proto, že chci ověřit zjištění v naší kultuře. Navrhuji zachovat ve výběrovém souboru stejný poměr dosaženého vzdělání jako v základním souboru. Pro výzkumnou skupinu, u které proběhnou rozhovory, navrhuji vzorek dvaceti probandů. Pro hlavní sběr dat pomocí dotazníků pak výzkumný vzorek o počtu 200.

Volím tedy kritériální výběr, kde kritériem je česká národnost, příslušnost k mužskému genderu a věk od třiceti do padesáti let. Nejjednodušší cestou k získání takových respondentů je zveřejnění požadavků pomocí internetu a motivace k účasti finanční odměnou. Tato cesta však má svá úskalí. Další možností je využití důležitých teoretických poznatků práce pro prezentaci ve skupinách typu mužských kruhů, kde se scházejí muži různého věku i vzdělání a odměnou za účast ve výzkumu buď dotazníkovou formou, nebo formou rozhovoru. V takovém případě by však účast na výzkumu musela předcházet prezentaci.

#### **5. Způsob zpracování dat**

Sebraná data poté statisticky zpracujeme a podrobíme statistické analýze využitím programu SPSS. Ke zpracování dat z úvodní kvalitativní části navrhuji použít axiální kódování. Pro

další zpracování využijeme testování hypotéz, čímž získáme - ponecháním nulové hypotézy nebo přijetím alternativní hypotézy na zvolené hladině významnosti – odpověď na otázku, jestli se muži obecně obracejí o oporu spíše na ženy či na muže, nebo není rozdíl v preferenci genderu poskytovatele sociální opory. Jednak také při dalším podrobnějším zpracování zjistíme, zdali existuje rozdíl v tématu obtíží, se kterými se obracejí na ženu a se kterými na muže.

Očekávám, že data budou parametrická a budou mít normální rozdělení a jelikož formulované hypotézy zahrnují možnosti alternativních hypotéz na obou stranách Gaussovy křivky, navrhuji tedy využít dvoustranný T-test.

## **6. Diskuse**

V této chvíli mohu pouze polemizovat nad možnými výsledky výzkumu. Je možné, že tento výzkum potvrdí zjištění prezentované např. Kebza (2005), tedy že se muži obracejí převážně na ženy, neboť ženy jsou považovány za lepší poskytovatele sociální opory. Avšak může se také stát, že výsledky výzkumu nebudou korespondovat s literaturou. V tomto případě lze uvažovat o možnosti, že výhody, které při poskytování opory přináší obrácení se na ženu, může převážet např. stud, nervozita či nezvyk v komunikaci se ženami. Může se také stát, že někteří respondenti mají ve své sociální síti spíše muže, je pro ně tedy opora od žen méně dostupná.

Formulace některých otázek, ve kterých se jedná o potíže s partnerkou, vymaňuje tuto osobu ze seznamu možných poskytovatelů. Jelikož dle výzkumů (Hill & Donatelle, 2005) někteří muži spoléhají na oporu poskytovanou v manželství či partnerství, dá se tedy předpokládat, že vyjmutím partnerky z možných poskytovatelů dojde ke snížení pravděpodobnosti, že se muž obrátí na ženu, či dokonce že se vůbec na někoho obrátí.

Dále si v této části také kladu za cíl poukázat na možné intervenující proměnné, které by mohly snižovat validitu a reliabilitu výsledků a také se zamyslet nad jejich eliminací.

Jelikož je dotazník primárně koncipován pro zjišťování různých strategií zvládání náročných situací, které v tomto případě nemají k dispozici a jsou nuceni k volbě strategie vyhledání sociální opory, je možné, že v některých situacích muži nebudou chtít odpovědět či jejich odpověď nebude korespondovat s realitou. Neboť by se reálně v takovou chvíli na pomoc

neobrátili. Z tohoto důvodu předchází samotnému dotazníkovému šetření kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných rozhovorů, který si klade za cíl tuto případnou intervenující proměnnou eliminovat.

Na druhou stranu s využitím polostrukturovaného rozhovoru mohou přibýt intervenující proměnné týkající se vlivu výzkumníka a jeho očekávání. Výzkumník může chtít potvrdit či vyvrátit již dříve zjištěné výsledky výzkumů a tím také zkreslit data. Z tohoto důvodu je možné, aby rozhovory prováděl stále tentýž zkušený člověk (abychom zabránili nežádoucím odlišnostem v zadání a přístupu různých výzkumníků) a zároveň byl přítomen pozorovatel, s pomocí kterého bychom pak mohli provést test shody posuzovatelů.

Na straně zkoumaných mužů pak můžeme očekávat vliv desirability. Je možné, že se muži mohou snažit vypadat v lepším světle či ve snaze dostat své genderové roli, zastávat pozici, že nikoho kolem sebe nepotřebují a vše zvládnou sami. Tato proměnná by mohla vymizet, na základě toho, že dotazníky budou anonymní.

Může se také stát, že pro respondenty bude zadání těžko pochopitelné, což bychom také mohli snadno odhalit v kvalitativním šetření a zadání pak případně dospecifikovat.

Uvědomuji si, že používáním pojmů žena a muž ubírám možnost atypicky orientovaným jedincům pro individuální zařazení, avšak domnívám se, že pro většinovou populaci je toto rozdělení použitelné a na specifika atypických identifikací tato práce necílí.

Některá úskalí by mohla být spjata také se způsobem výběru respondentů. Nabídka účasti na výzkumu jako možnost přivýdělku a pozvání k setkání pomocí internetu může být při plánovaném počtu respondentů finančně náročná. Je také možné, že se pak výzkumu zúčastní osoby, které zaujala samotná finanční odměna a vzorek může být nereprezentativní a výsledky zkreslené. Finanční odměna může mít negativní vliv na reliabilitu. U této metody by bylo nutné předem od respondentů požadovat klíčové údaje pro kontrolu splnění kritérií a pro možnost řídit poměry zastoupení v kategorii věk a vzdělání. Druhý navrhovaný způsob výběru respondentů v mužských skupinách s motivací prezentace poznatků je sice finančně nenáročný, to avšak může vyvážit náročností časovou. Je také možné, že u mužů, kteří se takových skupin zúčastňují, nemají natolik vliv genderové stereotypy a konflikt genderové role. V takovém případě by byly výsledky nereprezentativní.

Z hlediska finančních a etických aspektů mohu pouze podotknout, že realizace výzkumu nejspíš nebude obnášet velké finanční náklady (pokud nehodláme motivovat respondenty k účasti na výzkumu finančně) a respektuje základní etické zásady výzkumu.

## **Závěr**

V úvodu práce Genderová specifika sociální opory jsem si vytyčila otázky, na které jsem se postupně snažila odpovědět. Otázky byly formulovány pro styčné části práce, proto bych se k nim v závěru ráda vrátila a pomocí nich celou práci shrnula.

Při vypracování jsem se zabývala i otázkou, jak široce lze chápat sociální oporu, co k tomuto pojmu ještě patří. V této oblasti jsem se setkala se značnou různorodostí. Každý autor pojímá tuto oblast jiným způsobem. Křivohlavý (2009) např. vystihuje velmi široký popis sociální opory jako pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Narazila jsem na rozdělení chápání sociální opory podle šíře jejího pojetí na makroúroveň, mezoúroveň a mikroúroveň. Avšak v tom, co do těchto oblastí spadá se již autoři (Kebza, 2005; Křivohlavý, 2009) ve svých vymezeních různí. Z důvodů nejednoznačnosti zdrojů a nedostatku podpůrné literatury jsem se nakonec rozhodla změnit i téma návrhu výzkumu. Původně zamýšlená výzkumná otázka, zdali se muži obracejí na odbornou psychologickou pomoc spíše k ženám či k mužům, byla narušena právě tím, že podle některých názorů a širších pojetí spadá odborná psychologická pomoc do oblasti sociální opory, podle jiných však ne. Ve chvíli váhání nad otázkou, zdali to, co poskytuje klientovi psycholog, je sociální opora, jsem se rozhodla vydat se raději cestou menšího odporu a téma poupravit. Zůstal gender i sociální opora a zároveň se podařilo vyhnout sporné oblasti.

Proč je důležité rozlišovat mezi genderem a pohlavím? Pohlaví je biologický termín, který shrnuje viditelné rozdíly v pohlavních orgánech a v reprodukční funkci mezi samcem a samicí. Oproti tomu gender je pojem psychologicko-kulturní. Biologickým pojmům mužský a ženský odpovídají názvy genderu maskulinní a femininní. Gender tedy může být zcela nezávislý na pohlaví, není radno tedy tyto pojmy zaměňovat. S pojmy maskulinní a femininní je vhodné pracovat jako se škálou.

Zdali je v něčem specifická mužská genderová role ve vztahu k sociální opoře se pokusím odpovědět návrhem výzkumu a pobídnutím k jeho realizaci. V tuto chvíli mohu pouze poukázat na literaturu, ze které vycházím.

S tím také souvisí otázky, zdali se muži a ženy odlišují ve vyhledávání, poskytování a přijímání sociální opory a čím je způsobeno, že pro muže je přístup k sociální opoře komplikovanější. Ženy jsou považovány za vnímavější k sociální opoře a snadněji ji získávají. Muži mají tendenci zaznamenávat nižší míru vnímané emoční a informační opory. Muži mají také omezenější síť sociální opory, spoléhají, že ji získají v manželství.

Muži sociální oporu potřebují, avšak jí v některých situacích neumějí, nemohou nebo nechtějí využít. To, co mužům ve využití opory brání, se dá objasnit genderovými stereotypy a konfliktem genderové role. Podle společenských pravidel mají být muži nadřazení, nezávislí, soběstační a mocnější, silnější a výkonnější než ostatní. Z tohoto důvodu může být sociální opora u mužů méně často využívaným způsobem vyrovnávání se s náročnými životními situacemi. Za stereotypy můžeme považovat věty, které běžně slýcháváme a skrze výchovu přes generace předáváme: „Nebreč, nebuď baba.“, „Kluci přece nepláčou.“, „Porad' si s tím, jsi přeci chlap.“ Muž má být podle očekávání týkající se jeho role schopen ovládat své emoce a zvládat své problémy sám. Tyto stereotypy a mnohé další znesnadňují přístup k sociální opoře a mohou se stát zátěží pro muže i ženy.

Práce neaspirovala na zjištění nových poznatků a realizaci výzkumu, nýbrž na prozkoumání dostupné literatury k tématu a realizovaných tematických výzkumů, zpracování tématu, shrnutí aspektů genderu při vyhledávání, přijímání i poskytování sociální opory v rámci její kvalitativní i kvantitativní stránky. Aspirovala také na vytvoření návrhu výzkumu, který může sloužit k upevnění poznatků. Práce komplexně shrnuje specifika sociální opory týkající se genderu, vymezených cílů práce se tedy podařilo dosáhnout.

## Zdroje:

1. Antonucci, T. C. & Akiyama, H. (1987). An Examination of Sex Differences in Social Support Among Older Men and Women. *Sex Roles*, 17(11/12), s. 737-749.
2. Babanová, A., & Miškolci, J. (2007). *Genderově citlivá výchova: kde začít?: příručka pro vyučující základních a středních škol, vydaná v rámci projektu Rovné příležitosti v pedagogické praxi*. (151 s.) Praha: Žába na prameni.
3. Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155-162.
4. Berkman, L. F. & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), s. 186-204.
5. Broadhead, W. E., Gehlbach, S. H., de Gruy, F. V. & Kaplan, B. H. (1988). The Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire. *Medical Care*, 26(7), s. 709-723.
6. Cournoyer, R., & Mahalik, J. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), s. 11-19.
7. Dennerstein, L. (1995). Gender, health, and Ill-health. *Women's Health Issues*, 5(2), s. 53-59.
8. Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada.
9. Felsten, G. (1998). Gender and Coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress and Coping* 11.
10. Frankovský, M. (2001). Stratégia správania v náročných životných situáciách. In Výrost, J., Slaměník, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001, 209-227.
11. Frankovský, M., & Baumgartner, F. (1997). Vývin a konštrukcia metodiky skúmania stratégií správania v náročných životných situáciách (dotazník SPNS). In Lovaš, L., & Výrost, J. *Stratégie správania v náročných životných situáciách*. (s. 61-81). Košice: Spoločenskovedný ústav SAV.
12. Good, G., Dell, D., & Mintz, L. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 295-300.



13. Grootheest, D., Beekman, A., Groenou, M., & Deeg, D. (1999). Sex differences in depression after widowhood. Do men suffer more?. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34(7), 391-398.
14. Helsing, K. J. (1981). Factors asociated with mortality after widowhood. *American Journal of Public Health* , 263-277.
15. Henderson, S., Duncan-Jones, P., Byrne, D., & Scott, R. (1980). Measuring social relationships: The Interview Schedule for Social Interaction. *Psychological Medicine*, 10(4), s. 723-734.
16. Hill, W. G., & Donatelle, R. J. (2005). The impact of gender role conflict on multidimensional social support in older men. *International Journal of Men's Health*, 4, 267–276.
17. Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
18. House, J. (1987). Social Support and Social Structure. *Sociological Forum*, 2(1), s. 135-146.
19. Janošová, P. (2008). *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada.
20. Jarkovská, L. (2005). Gender a společnost. In: *Gender ve škole: příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. Praha: Otevřená společnost.
21. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
22. Krohne, H., & Slangen, K. (2005). Influence of Social Support on Adaptation to Surgery. *Health Psychology*, 24(1), s. 101-105.
23. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
24. Linden, W. C. (1993). Sex differences in social support, self-deception, hostility, and ambulatory cardiovascular activity. *Health Psychology* 12 , s. 376-380.
25. Macdonald, G. (1998). Development of a Social Support Scale: An Evaluation of Psychometric Properties. *Research on Social Work Practice*, 8(5), s. 564-576.

26. Malecki, C., & Demary, M. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), s. 1-18.
27. Martin, C., & Halverson, C. (1981). A Schematic Processing Model of Sex Typing and Stereotyping in Children. *Child Development*, 52(4).
28. Oakleyová, A. (2000). *Pohlaví, gender a společnost*. Praha: Portál.
29. O'Neil, J. M. (1981). Male Sex Role Conflicts, Sexism, and Masculinity: Psychological Implications for Men, Women, and the Counseling Psychologist. *Counseling Psychologist*, 9(2), s. 61-80.
30. O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-Role Conflict Scale: College Men's Fear of Femininity. *Sex Roles*, 14(5), s. 335-350.
31. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
32. Pavlík, P. (2007). Ženy a muži v genderové perspektivě: Gender přináší nový pohled. In Smetáčková, I. *Příručka pro genderově citlivé výchovné poradenství*. (s. 7-13). Praha: Otevřená společnost.
33. Pierce, G., Sarason, I., & Sarason, B. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), s. 1028-1039.
34. Sarason, I., Basham, R., Levine, H., & Sarason, B. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), s. 127.
35. Schwarzer, R. L. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social Personal Relationship*, s. 99-127.
36. Smetáčková, I. (2005). *Gender ve škole: příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. Praha: Otevřená společnost.

37. Šolcová, I., & Kebza, V. (2003). Prediktory sociální opory u české populace. *Československá psychologie*, s. 220-229.
38. Šolcová, I., & Kebza, V. (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor. *Československá psychologie*, s. 19-38.
39. Stroebe, W., & Jonas, K. (2006). Psychologie zdraví: sociálně psychologické hledisko. In Stroebe, W., & Hewstone, M. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
40. Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), s. 187-202.
41. Turbová, J., & Cagaš, P. (2005). Rozdíly vnímání zážitku krize v období běhu života mezi muži a ženami z hlediska jeho pozitivního a negativního přijímání. In: *Psychologické dny 2004: "Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování" : sborník z konference Psychologické dny Olomouc 2004*. Praha: Českomoravská psychologická společnost.
42. Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
43. Vybíral, Z. (2005). Psychologické rozdíly mezi ženami a muži neexistují. In: Heller, D., Procházková, J., & Sobotková, I. *Psychologické dny 2004: "Svět žen a svět mužů: polarita a vzájemné obohacování" : sborník z konference Psychologické dny Olomouc 2004*. Praha: Českomoravská psychologická společnost.
44. Wester, S., Christianson, H., Vogel, D., & Wei, M. (2007). Gender role conflict and psychological distress: The role of social support. *Psychology of men and masculinity*, 8(4), s. 215-224.

## Přílohy

**Dotazník SPNS** – popisy náročných situací (Frankovský & Baumgartner, 1997).

Pozn.: Čísla označují pořadí situací v Dotazníku SPNS.

### 1) Ohrožení zdraví

- 8. V nedávném čase jste absolvoval dvě operace. Jejich výsledek není jasný, ale existuje možnost, že onemocnění má charakter zhoubné choroby.
- 12. Při sportovní činnosti (lyžování) jste utrpěl komplikovanou zlomeninu nohy. Zranění pro Vás může znamenat problémy i v budoucnosti.
- 5. Delší čas pozorujete u svého přítele nepříznivé příznaky (bolesti v oblasti břicha), které mohou signalizovat velmi vážné ohrožení zdraví.
- 6. Znepokojuje Vás, že se Vám už několikrát během noci ve spánku spustila krev z nosu.

### 2) Existenciální a morální problémy

- 7. Hodnoty, které se snažíte svým životem naplňovat, jsou ve velkém rozporu s realitou, se kterou se setkáváte na každém kroku. Narušuje to ve Vás pocit vnitřní rovnováhy.
- 2. Pod vlivem nedostatku důvěry a vzájemného porozumění prožíváte pocity zklamání a odcizení ve svých vztazích s druhými lidmi.
- 11. Nedaří se Vám naplnit cíle, které jste si vytyčil (v pracovní i soukromé sféře). Prožíváte intenzivní pocity neúspěchu a selhání.
- 9. V životě se dostáváte do situací, ve kterých jste nuceni konat proti vlastnímu přesvědčení, což ve Vás vyvolává pocity viny a výčitky svědomí.

### 3) Zaměstnání a finance

- 3. Změnil jste zaměstnání a nastoupil na místo, kde jsou na Vás kladeny daleko vyšší nároky a požadavky a je spojeno s vysokou mírou zodpovědnosti. Ještě nevíte, jak si s tím poradíte.
- 16. Hrozí Vám ztráta zaměstnání. Nadřízený Vás zavolal a oznámil Vám, že se bude muset propouštět a je možné, že to postihne právě i Vás.
- 1. Nesložil jste důležitou zkoušku, na kterou jste se dlouho připravoval.
- 13. Kvůli obavám z inflace jste investoval své peníze do akcií, jejichž cena však prudce klesá. Hrozí Vám větší finanční ztráta.

#### 4) Blízké interpersonální vztahy

- 14. Ve vztahu s Vaší partnerkou jste se ocitli v kritické situaci. Ze strany partnerky čelíte obviněním z nevěry, jste vnímán ve velmi nepříznivém světle.
- 15. Váš přítel, kterého jste doposud považoval za jednoho z nejspolehlivějších, vyrazil důvěrnou informaci o Vás jiným, čímž Vás dostal do choulostivé situace.
- 4. Máte nedorozumění s rodiči vyplývající z toho, že se snažíte za každou cenu prosazovat svůj přístup řešení Vašich problémů a nerespektují Vaše názory.
- 10. Vaše partnerka, se kterou si velmi dobře rozumíte a se kterou společně řešíte problémy, odcestovala na delší čas do zahraničí. Toto odloučení na Vás špatně působí.

Za popisem každé situace jsou v dotazníku uvedené tři možné postupy jejich řešení:

- 1) Neudělám nic a hledám rozptýlení, abych na to zapomněl – zjišťuje tendenci k úniku, vyhýbání a pasivitě
- 2) Poradím se s jinými lidmi jak postupovat a požádám je o pomoc a podporu – zjišťuje orientaci na hledání sociální opory
- 3) Zmobilizuji se, promyslím si postup a pustím se do řešení problému – zjišťuje orientaci na samostatné řešení